能根露們句題說 つ?不那道我第

和發演該個地出者地間

論黨經等如以產非我方府少均過之馬為萬的們法頭

是無自法所一

影黑朝熱為氯天愛不伴機



梁於随同史帝文生出作

古古 朱古力 版化替 登暨窗

鍊断不示·装薄新最·唛魚牌老·錶名士瑞 壞不件機跌墜受雖器變選 (INCABLOC祿百加因)有配均錢每

提防影射 

EVENING NEWS 43, Des Voeux Road, Central HONG KONG Cable Address 2078 H

女界喜品

見他們的日常飯菜並沒有 什麼奇特;只是三天兩天

的不是要煲甕材肉湯,就

**是援籍水。什麼濟補原**。

长旗明、番遊鴉水等等1

**寬顏「小吃」似的食品,在內地也有** 

許許多多。我們在北方時也消白藝或山漿

有北人人喜愛。最令我大怒不解的:是虚

東太太們到藥材舖去買這些材料,也沒來

當些一樣吃。她們時常對我說:「香港水

熟:不吃這些東西就會燥的。」她們所謂

燥就是消化不良、積潤、口粒唇焦之類。

**精治來吃。但是日子久了;我終不免要推** 

统一下其中的道理;又和幾位醫生研究一

起消化不良、口角層、皮膚乾燥等。所謂

「燥」的症狀;這已成爲一個人人公認的。

内地人的飲食; 江北各省人多吃穀糧

**大** 番,要见飲食缺乏了維他命乙時,此會引

,如小米、五蜀季等;麵粉也是較粗的;這類糧食都比

用方的白米含有胶多的維他命乙。至於青菜?也是維他

今乙的豐富泉源。所不同的? 北方人多吃生的青菜?如

邓瓜、福藏、白菜、香藤、豆芽。南方人每天也食不少

的有菜;可是比超北方人;在量的方面;是少了許多;

心其他子完全有象再吃;所以全部的維他命內消失了;

了它也同樣發下線上的。隨起吃水菜;本地人的食量;

出北方人少得多。北方人協随便便一天吃幾個梨 7 一兩

個种子。每日大政极奋好的人吃得更多0个地人默吃生

東腊多思譚 ? 說什麼西瓜寒 ; 香蕉有毒 ; 荔枝濕熱 o 這

**国现在不管**它對不對,但是在營發上來說,少吃水菓就

的生泡菜?再加水菜;所以久吃辣椒而不「燥」。北方

人多愛吃「南乳肉」(妙花生)和油炸鬼 7 但是因爲多

雅旭命乙和丙; 就可以免「燥」。 〇多吃些青菜(如青

瓜、生菜、番茄之類)可以補充大量的維他命乙和丙。

9各種食品混合食用;樣態都吃;可免缺少某些人體必

開的營養素和維生素,自然不會有那些「燥」,「濕熱

1等等小毛病。@營臺正常,抵抗力增加,小毛病會感

天了一切生理的症狀,都有科學的解釋了似乎可以放棄

布些保守的想法。應用科學的方法:來防止和解除生理

所謂「水土」之言;那是科學未致證時的說法;今

四川人每天吃大量的辣椒;但是他們也同時吃大量

综合上面的各點可以得到的結論是:日保持充足的

**埃少难**便命丙;就會不舒服的。

少!也無須那麼多忌諱。

類小農告

體身

氣補

透耀鼻喉耳

吃生菜和生菜;也很少會「澡」的。

提起維他命內,也是人最必需的一種維他命;缺少

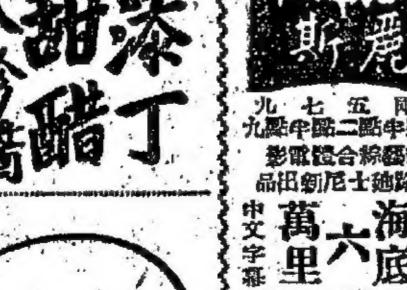
我很知道[入鄉附俗],所以起初也隨

罕用法明









天今後最 片互距發比無猛兇 王人殺約紐

雄英運世族











尨先鋒 宮瑚王

香野姬島

演色 逐主域紅 出相姬 演格星 加全人天

新馬仔 御 票 雲 石燕子 馬馴與主公 史情艷哀段一 **a**E

學院

映續天今滿狂日連 名情張門彩麗體綜新報世二 片大愛緊戰七特合藝士紀十 7 CITIES OF GOLD

明說慕学女中上片印影國美

彩七藝特◆體藝線視超



創业情愛人助與緊究真関係梅高美 売士利科提史・徳絲柏妮安

的可憐麼女



河同飯;來。樂明他樂好,熟陳趕晚。寸光,本了門足陳點(漫他,沈,午山陳難山似一,如快取陳長樂我遊桌變有遊銀

假遺傾假道是傳樂巧寬陳獎高陳應有中訴後睡陳色。山氣是是能裡:木道山。木姬出與姬是了丹我腦的姬道陳拉。 從採放, 遠的: 用看像條一, 傳。獨告吧會, 傳: 姬了鄉後成進而東, 又口了是道把只道到我訴。冒所到你傳陳四







満 絕 昨 座 早 天 



老年久咳最效

全塚風 不随普 同完通

場餘公天今 片互彩七門打艷埃

主 絲馨雲 法非 演 · 歷德 閑腊

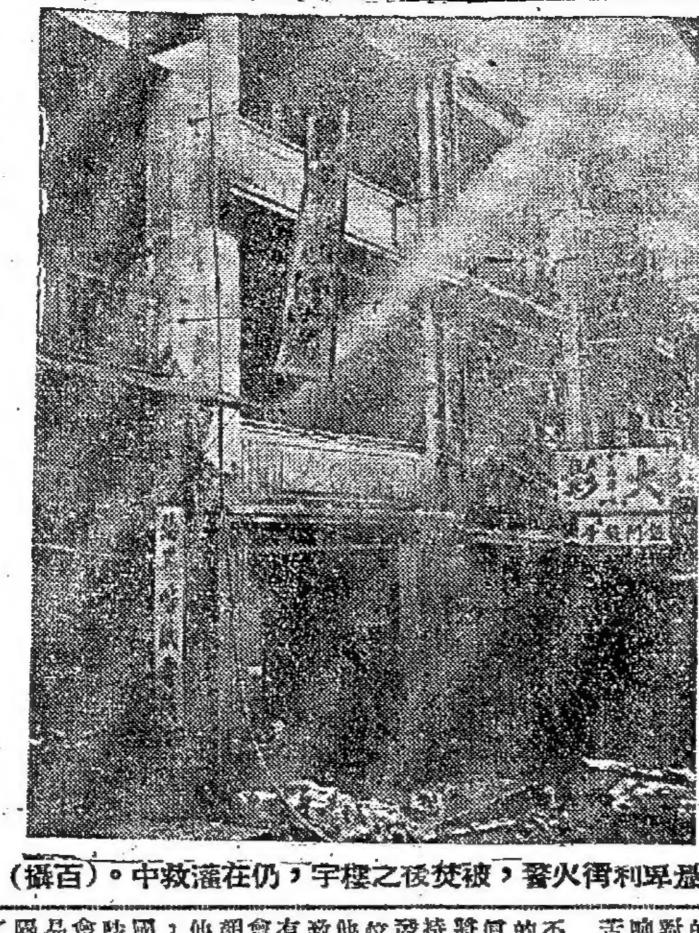
片彩七場餘公天期 王朝宫燮 演主打士加關畢

片豆情愛趣風於香司公球環 ! 頭心在癢! 裡骨在骚 合 德陳謝 主 珍 肉 演 勒陳夫 演 素羅 單

都可以的o 每次十分雖

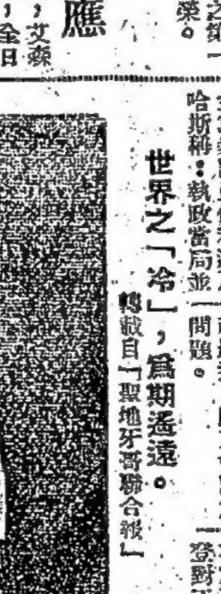
"韓眾を暫深 的现在不管电 集少雅艇命丙

人多理吃「南 之生菜和生菓 確他命乙和丙



1假1文煉哩陽1者飛次發有佳10 功未又驟肥1加爾甚腦慢後大。在 夫明見柳些領緊駒勇伎跳休志監水 







後話不提。且看看合

熱冷氣天受不伴機

**呶咳治 風傷癒** 

road, central 九八七六二:部輯編 六九二四二:部業營:話電 五九四五二:室長社

互在耳竟一

另紅地?

還身一1○

嚴 金情

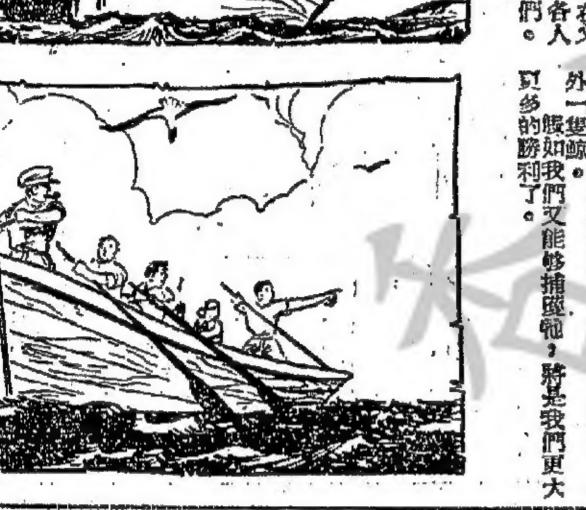
的話,那是一思想正

這些拖 我 個一拉 們 好同選現的內 別出隻在了 這 想



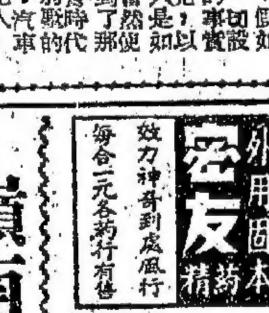












及健肺

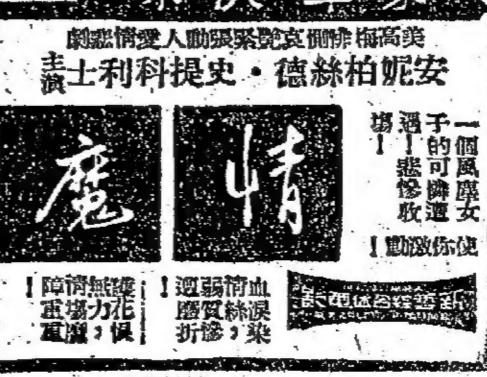


虚體身。 補氣補充

映稿天今滿在日達 名情張門彩麗體綜新復世二 片大愛緊戰七特合藝士紀十

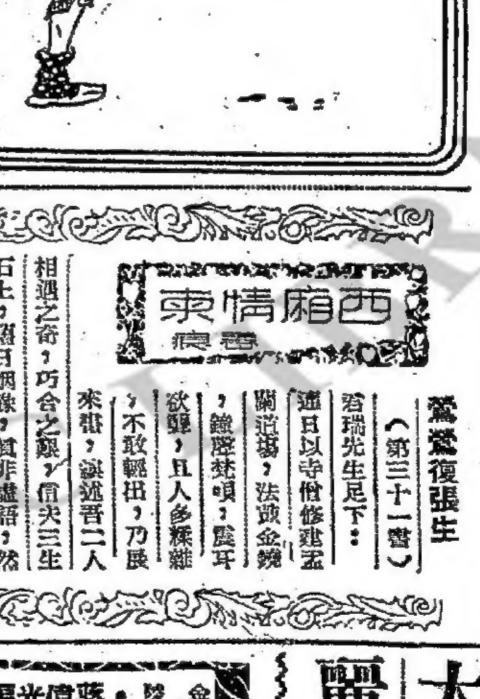






一小馆

者都尤





尨先鋒



加全人天 新馬仔 馬馴與主公 史情艷哀段一



哀艷經綿生死痴戀 恩仇記

雄千雄萬人<del>翡</del> 護險央叢裸翠 花關戰嶺浴湖

水糖嗽咳兒小

天今後最 片互距整比無猛兇 王人殺約紐 演主尼泰士關鍵







希望你立刻就來,遇了,你自己會子,魔鬼指使你們做了些什麼?她

院,我說我的腦神經系有點不正常故意隔絕我和小寶珠的愛情。生的命令出院了。

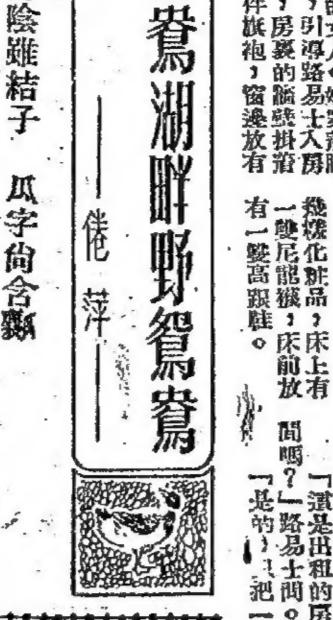


**创业工程** 925 月15日月中

和待,是,向背,的於證

自力中是然的鐵抱您了資力。的

盆霭酒方時財來?到州的智避?用來海然做方年

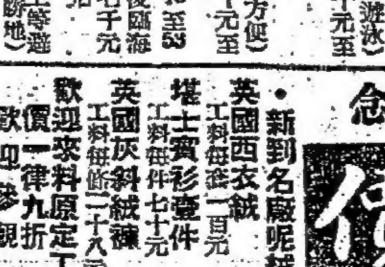


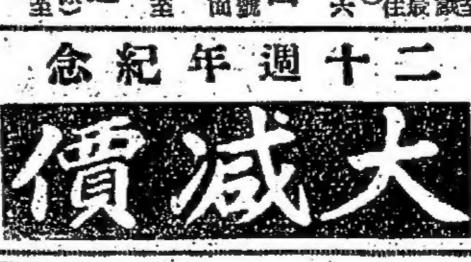
鴛



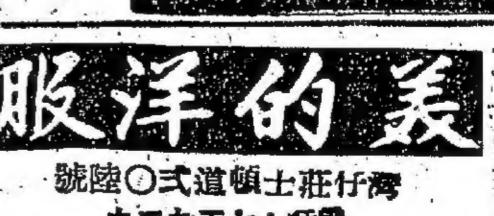
不不了現務如慢先要會是一在路下地行明

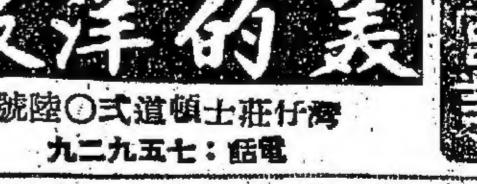
頁新的姿多彩多爛燦輝光開展

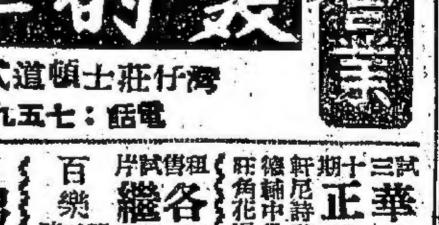












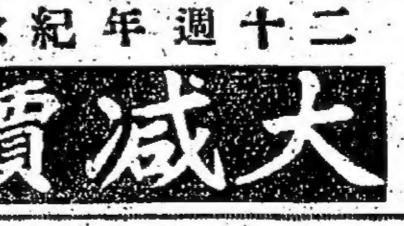


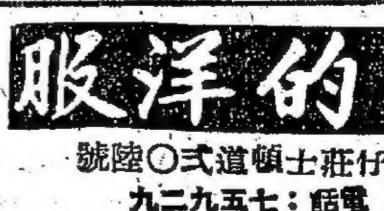
的小翻問找的 为股阳。了門 平×訪求見一都; 房×專問一動找他 ) 道 0 层則 ) 不又

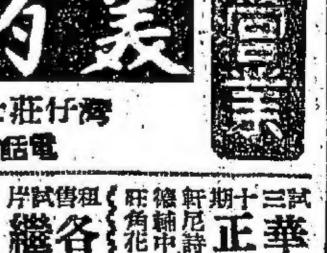
粉條

之不知, 雷烈











満 絕 早

昨天

今

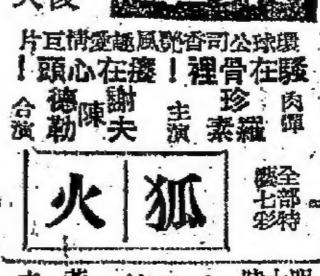


片互彩七門打弹火

主 赫整黑 法菲 演 • 歷德 關腊

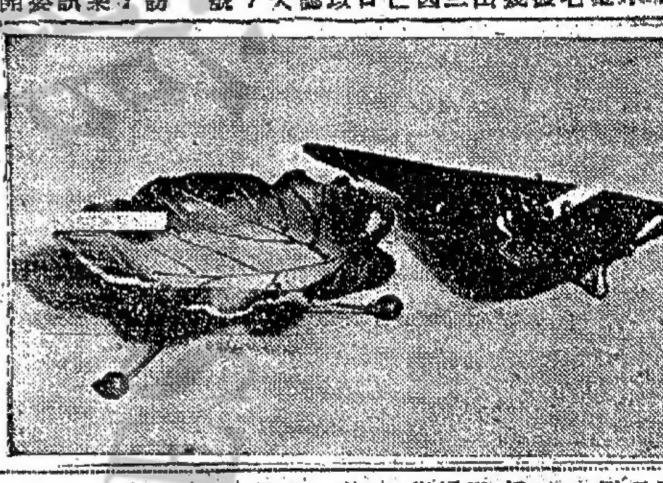
片彩上場餘公天明 王**霸宫**燮





治土

者前戲 開图語



观数参

方五內四作偸四茎

雁而到以共合

生產淨事

於之期者建工取

有九月第: 0 築程改不能的二第全公 ) 建

则传。; 完分愈被重 渠道、亦成兩種榮大

馬

忽干りのう

解職しに日 3七9惜千 其磅跑該里

委仍置早分由 任要:有,特五司 何捧如少務田四馬

**爽品,如無全中,以次多質大,每次五則,全數猜由 配,凡爾者均可參加,每** 

燈

謎

時

半出版

各項計劃指標完 一點三三元, 計劃 計劃 計劃 一點三三元,